



健康かわらばん

第95号 (令和3年8月号)

特集:メタボリックシンドローム

1. 「メタボリックシンドローム」とは?

「メタボ」は今は肥満の代名詞として使われていますが、「メタボリックシンドローム」の本来の意味は「内臓肥満が根本にあり、一見軽い生活習慣病が重なり合う病態」のことです。高血圧・糖尿病・脂質異常症の個々のデータの異常は軽度でも、内臓肥満をベースに重なり合うことで、致命的な病気である心筋梗塞や脳卒中等が起こりやすくなり、危険な病態です。

2. 「メタボリックシンドローム」の診断基準

お臍の高さの腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上が必須条件です。(男性に多いリンゴ型肥満の方が女性に多い洋なし型肥満より内臓脂肪が多いため、5cmの差が付けられています。)これに脂質の異常(中性脂肪高値か善玉コレステロール低値)・血圧上昇・血糖上昇の3項目のうち2項目が加わるとメタボリックシンドロームになります。



メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲	男 85cm以上、女 90cm以上
腹囲の異常に加え以下のうち2項目	
脂質	中性脂肪 150mg/dL以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満
血圧	収縮期 130mmHg以上 または 拡張期 85mmHg以上
血糖	空腹時 110mg/dL以上

3. 「メタボリックシンドローム」の成因

現代人の飽食、運動不足が内臓肥満の原因です。内臓脂肪組織からは「アディポサイトカイン」という血糖・脂質・血圧を調整する複数の物質が分泌されていますが、内臓脂肪の過剰な蓄積により、そのうちの善玉物質が減り、悪玉物質が増えて生活習慣病を悪化させ、それぞれの数値以上に動脈硬化を進行させていきます。

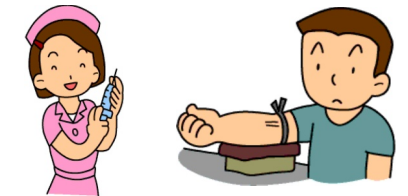
4. 「メタボリックシンドローム」の症状

ふだんは全く自覚症状は有りません。その間にも全身の動脈硬化が進行し、働き盛りの年代のうちに脳卒中や心筋梗塞等の脳・心臓血管病が発症します。典型的症状は、脳梗塞では左右どちらかの手足に力が入らなくなり、ろれつが回らなくなります。心筋梗塞では動いたときに胸の奥が締めつけられる様な苦しさがあり、その回数や程度が悪化し、安静にしても強い苦痛が取れなくなります。



5. 「メタリックシンドローム」の早期発見

現在の健診は特定健康診査（特定健診）と呼ばれ、メタリックシンドロームの予防・早期発見が主眼となっています。特定健診を受けてメタリックシンドロームに該当する人や予備軍の人には保健指導が行われることになっています。積極的に参加しましょう。多忙な個人事業主等で市町村の健診がなかなか受けられない人は、健診機関やかかりつけ医に相談して、積極的に健診や人間ドックを受けることをお勧めします。特定健診ではメタリックシンドロームの診断項目以外にも採血でLDL（悪玉）コレステロールや肝機能の測定が行われます。LDLコレステロールの上昇はメタリックシンドロームの有無に関係なく、単独で動脈硬化の危険因子です。肝機能異常でAST（GOT）<ALT（GPT）の場合は脂肪肝の場合が多く、内臓肥満の証拠の一つとなります。



健診・ドックを受けましょう



保健指導を受けましょう



時間を見つけて体を動かしましょう！！

6. 「メタリックシンドローム」の予防・治療

メタリックシンドロームの改善は、根本である内臓肥満の解消が先決です。薬では困難ですので、まず生活習慣の改善が何より大切です。食生活の改善と運動が2本の柱です。

食べ過ぎを控え腹8分目にし、早食いや就寝直前の食事・ながら食いは極力避けます。脂肪が少なく野菜の多い和食中心のメニューがお勧めです。間食や糖分の多い缶コーヒー・ジュース類の飲用をやめます。スポーツドリンクも糖分が多く要注意です。アルコールは適量（日本酒1合かビール大ビン1本相当）までなら飲んでも構いません。血圧が高めの人には塩分を減らし、薄味に慣れましょう。

運動はスポーツに限らず、とにかく体を動かすことが大切です。平日でも近場の移動を徒歩にして、30分の歩行を心がけましょう。

ある程度減量できても生活習慣病の数値が改善しない場合には、薬物療法の併用が必要になります。

あとがき

「メタリックシンドローム」を直訳すると「代謝に関係した症候群」ということになり、単なる肥満の意味ではありません。以前から個々の生活習慣病の数値は軽いのに重篤な脳・心臓血管病を発症するグループを調べたところ、共通項目として「内臓肥満」が浮かび上がり、生活習慣病の重なりが問題であることが分かってきました。内臓脂肪は人類が狩りを中心にして生活していた時代では、何日も栄養が得られない場合の蓄えとして必須のものでした。現代の飽食の時代には自らの寿命を縮めることになることは皮肉なものですが、メタリックシンドロームに該当しない場合でも、喫煙・悪玉コレステロールの上昇・明らかな高血圧・明らかな糖尿病はそれぞれ単独で脳・心臓血管病の危険が高く、治療が必要です。

